

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

MONGETES TENDRES AMB PATATES
GALL DINDI A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES (PATATA,
PASTANAGA I PEBROT)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

5

6

7

8

9

PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET I
CEBA
DAUS DE PORC ROSTIT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB PATATA,
PASTANAGA I PEBROT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
IOGURT DESNATAT

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

SOPA D'AU CASOLANA
VEDELLA AMB EL SEU SUC
FRUITA

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
FRUITA

12

13

14

15

16

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET I
CEBA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
IOGURT DESNATAT

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

MINESTRA DE VERDURES
PERNILETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

19

20

21

22

23

PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET I
CEBA
TRUITA DE TONYINA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA
IOGURT DESNATAT

CREMA DE VERDURES
GALL DINDI A LA PLANXA
PATATA CUITA
FRUITA

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I
PORRO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE PASTANAGA
IOGURT DESNATAT

26

27

28

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA
I ARRÒS
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

BRÒQUIL SALTEJAT
VEDELLA AMB EL SEU SUC
IOGURT DESNATAT

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA



Observacions:



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

ma

“Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l’anorèxia i la bulímia”



NOTES:

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família



Respecta el patró de la

DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006 Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats

Scolarest